

- Gemeinsam für ein gutes Miteinander -

Praktische Hinweise für die Gruppenarbeit

In einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative treffen Menschen aufeinander, die alle vom gleichen Thema betroffen sind. Da sie individuell aber sehr unterschiedlich sein können, braucht es ein gemeinsames Verständnis darüber, wie die Gruppe arbeiten möchte. Welche Art Gemeinschaft man sein möchte, was man zusammen und für jede*n einzelne*n erreichen möchte und wie man diese Ziele umsetzen kann.

Um es kurz zu sagen: Jede Gruppe braucht Regeln.

Die im Folgenden aufgezählten Punkte sind nur Vorschläge und Anregungen und müssen nicht unbedingt genauso übernommen werden. Behalten Sie die Punkte aber im Blick, um sie zum gegebenen Zeitpunkt miteinander zu besprechen.

I. Regelvorschläge für das Gruppentreffen

Welche Regeln in einer Gruppe festgelegt werden, entscheidet jede Gruppe für sich selbst. Wichtig ist, dass alle Gruppenmitglieder über bestehende Regeln informiert werden oder im besten Fall die Regelungen gemeinsam erarbeitet werden.

Hierfür ist es notwendig miteinander über die eigene Gruppe zu sprechen. Dieser Abstimmungsprozess ist innerhalb des Gründungsprozesses besonders wichtig, sollte aber immer wieder Raum in der Gruppe bekommen.

1. Respektvolles, wertschätzendes Miteinander

In Selbsthilfegruppen haben Beleidigung, Herabsetzung, Ausgrenzung, Diskriminierung und Rassismus keinen Platz. Jede*r Teilnehmende wird wertgeschätzt unabhängig von sexueller Orientierung, Herkunft, Hautfarbe, sozialem Status, Behinderung, Geschlecht, Alter, Religion oder Weltanschauung.

Die (Gruppen-/Gesprächs-)Kultur ist geprägt von einem offenen, respektvollen, demokratischen Miteinander. Parteipolitische und missionierende Aktivitäten finden keinen Platz.

2. Vertraulichkeit

Jede*r Teilnehmende muss die Gewissheit haben und den anderen zusichern, dass nichts von dem, was in der Gruppe besprochen wird, nach außen weiter getragen wird.

In der Praxis heißt dies nicht, dass eigene Erkenntnisse aus der Gruppe nicht mit Außenstehenden geteilt werden dürfen. Diese dürfen aber auf keinen Fall einer Person zugeordnet werden können. Es dürfen also auf keinen Fall Informationen geteilt werden, die Rückschlüsse auf bestimmte Personen ermöglichen.

3. Anonymität

Für manche Menschen ist es wichtig, auch anonym an einer SHG teilnehmen zu können. Stimmen Sie sich in der Gruppe ab, ob dies möglich ist.

4. Datenschutz

Das Thema Datenschutz ist komplex. Bitte informieren Sie sich hierzu durch unsere Handreichung zum Thema Datenschutz. Kurz gesagt kann man aber Folgendes festhalten: Sammeln Sie in der Gruppe so wenig wie möglich personenbezogene Daten. Wenn Daten erhoben werden, muss der Zweck und die Dauer der Aufbewahrung deutlich kommuniziert werden.

Sprechen Sie in der Gruppe darüber, welche Daten Sie z.B. in einer Teilnehmer*innen-Liste oder im E-Mail-Verteiler warum, wie lange und zu welchem Zweck erfassen.

3. Gesprächsregeln (in Anlehnung Ruth Cohn)

- Lassen Sie einander ausreden
- Rückmeldung durch Ich-Botschaften (Für mich klingt das..., ich finde, dass...)
- Dialog statt 'Ausfragen': Stellen Sie konkrete Fragen in Verbindung mit der Zielsetzung, die die Frage für Sie darstellt („Ich benötige Information, weil ...“).
- Sprechen Sie per 'ich' und nicht per 'man' oder 'wir'.
- Melden Sie sich, wenn Sie etwas sagen wollen.
- Machen Sie eine persönliche Aussage, bevor Sie eine Frage stellen.
- Achten Sie mit darauf, dass immer nur eine*r redet.
- Vermeiden Sie Seitengespräche.
- Wenn Sie wirklich nicht mitmachen oder sich nicht konzentrieren können, teilen Sie das mit und fragen nach einer Pause.
- Versuchen Sie das zu sagen, was Sie möchten, und nicht das, was Sie glauben, was andere von Ihnen erwarten.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Interpretationen anderer, teilen Sie lieber Ihre persönlichen Reaktionen mit.
- Beachten Sie körperliche Signale bei sich und bei anderen.
- Lassen Sie Kritik erst einmal stehen, verteidigen Sie sich nicht sofort.

4. Pünktlichkeit

Pünktlichkeit sollte selbstverständlich sein, weil dadurch ausgedrückt wird, dass die Zeit der anderen geachtet wird. Natürlich kann es dennoch Gründe geben, dass dies nicht immer gelingt. In diesen Fällen sollten folgende Fragen thematisiert werden:

- Wie geht die Gruppe damit um, wenn jemand zu spät kommt?
- Soll/muss man sich abmelden, wenn man einmal nicht zum Treffen kommen kann?

5. Verbindlichkeit

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig und dennoch besteht bei den meisten Gruppierungen der Wunsch nach einer verbindlichen Teilnahme. Verständigen Sie sich darüber, ob man sich zu den Treffen an- oder abmelden soll bzw. muss.

6. Trinken, Essen, Rauchen

Trinken oder Essen während der Gruppensitzungen kann stören, da es bei manchen Teilnehmenden die Konzentration, Sensibilität und auch die Erlebnisfähigkeit verringert. Andererseits kann es für Personen aus gesundheitlichen Gründen etc. notwendig sein, im Gruppentreffen eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken.

Für Raucher*innen kann bei Bedarf und Gruppenentscheidung eine feste Pause eingelegt werden.

7. Entscheidungsfindung

Entscheidungen sollen in einer Selbsthilfegruppe möglichst gemeinsam getroffen werden. Nicht die Gruppenleitung allein bestimmt ein Thema oder eine Gruppenregel etc., sondern die Gruppe sollte gemeinsam entscheiden. Denken Sie daran, dass auch die Durchführung eines gemeinsam beschlossenen Ausflugs oder die Durchsetzung einer Regel eine gemeinsame Aufgabe ist. Dies kann dazu führen, dass die Gruppenleitung, die meist die Hauptverantwortung hat, ein etwas deutlicheres Votum hat, Dinge, die die Gruppe betreffen, zu entscheiden.

8. Umgang mit neuen Gruppenmitgliedern

Es ist wichtig, sich darüber einig zu sein, wie viel Raum neuen Gruppenmitgliedern gegeben werden soll. Folgendes sollte besprochen werden:

- Nimmt die Gruppe neue Mitglieder auf?
- Gibt es bestimmte „Voraussetzungen“, die erfüllt werden müssen?
- Ist eine Anmeldung nötig?
- Wer ist für dieses Anmeldeprozedere zuständig?
- Wie werden neue Mitglieder begrüßt und in die Gruppe eingeführt?
- Wie viel Zeit bekommen sie, um zu erzählen?

Beispiele für Regelungen:

- Neue dürfen nur zu jedem 2. Gruppentreffen dazu kommen.
- Es wird ein Vorgespräch vor dem ersten Gruppentreffen vereinbart.
- Neue werden vorab telefonisch, per Mail oder über einen Infobrief über Ablauf und Regeln der Gruppe informiert.

9. Abschiede

Wenn ein*e Teilnehmer*in aus der Gruppe aussteigen möchte, ist es für viele Gruppen wichtig, dass der-oder diejenige nicht einfach aus der Gruppe verschwindet. Es ist wünschenswert darüber informiert zu werden, wenn jemand sich im Moment dazu entschlossen hat, nicht mehr an der Gruppe teilzunehmen. Vielleicht ist es möglich einen gemeinsamen Abschied zu gestalten, vielleicht gibt es regelmäßige Treffen mit Ehemaligen, damit sie miteinander in Kontakt bleiben.

Falls ein Abschied auf diese Weise nicht möglich ist, könnte dieser auch ohne die ausgestiegene Person reflektiert werden. Es soll vermieden werden, dass ein unangenehmer Nachgeschmack bleibt, den ein solches Ereignis mit sich bringen kann.

II. Grundsätzliche Hinweise für das Gruppentreffen

1. Selbstverantwortung

Jede*r Teilnehmende ist selbst dafür verantwortlich, was er oder sie in der Gruppe tut oder sagt. Jede*r Teilnehmende geht nur soweit, wie es ihm*ihr gut tut. Diese Entscheidung wird von der gesamten Gruppe respektiert. Die eigenen Grenzen kennenzulernen, zu setzen und anzuerkennen ist ein wichtiger Lernprozess in einer Selbsthilfegruppe.

2. Sicherheit und Vertrauen

Diese beiden Dinge sind natürlich nicht von Beginn an vorhanden. Auch hier hat jede*r sein*ihr eigenes Tempo, das von der Gruppe respektiert werden sollte. Diese Grenze zu akzeptieren, schafft Vertrauen und kann dazu ermuntern, sich der Gruppe weiter zu öffnen.

Falls es einzelnen Gruppenteilnehmer*innen schwer fällt, diese „Hürde“ zu nehmen, kann ein Gespräch im kleineren Kreis evtl. weiterhelfen.

Hier könnten z.B. folgende Fragen erörtert werden:

- Was hindert mich daran, offen zu sein?
- Was sind meine Befürchtungen, die ich Ihnen/dir nie sagen konnte?

Sicherheit gibt auch, wenn sich alle bemühen, negative Gefühle anderen gegenüber möglichst situationsbezogen auszusprechen und gleich zu klären.

3. Moderation

In jeder Selbsthilfegruppe gibt es ein*e oder mehrere Teilnehmende, die das Gruppentreffen moderieren. Moderation heißt in den meisten Fällen Folgendes:

- Begrüßung
- Vorstellung und Einhaltung des Ablaufs
- Hinweis auf Gruppenregeln
- Verabschiedung

Es ist empfehlenswert, die Moderation abwechselnd auf mehrere Teilnehmende zu verteilen. Trotz Moderation ist jede*r Teilnehmende für sich selbst und die Gruppe verantwortlich und sollte sich eigenverantwortlich an die Einhaltung des Ablaufs und der Regeln halten.

III. Ablauf eines Gruppentreffens

1. Anfangsblitzlicht

Am Anfang jedes Gruppentreffens ist es wünschenswert, dass jede*r Teilnehmende kurz zu Wort kommt. So entsteht ein Stimmungsbild und es werden Themen für das Treffen gesammelt. Dies geschieht in einer sogenannten Blitzlichtrunde. Folgende Fragen können hier erläutert werden:

- Wie geht es mir heute?
- Was ist Wichtiges/Gutes/Schlechtes seit dem letzten Treffen passiert?
- Habe ich ein Thema mitgebracht?
- Je nach Anzahl der Teilnehmenden muss diese Runde zeitlich begrenzt werden.

2. Schlussblitzlicht

Auch am Ende jeder Sitzung erweist sich eine solche kurze Runde als sehr nützlich. Alle kommen noch einmal zu Wort, geben sich gegenseitig Feedback und evtl. können auch organisatorische Themen angesprochen werden. Folgende Fragen können hier erläutert werden:

- Wie ist es mir während dem Treffen gegangen?
- Was nehme ich mit? – Was lasse ich hier?
- Was ich eigentlich noch sagen wollte?
- Was gibt es zum nächsten Treffen zu sagen oder zu organisieren?
- Je nach Anzahl der Teilnehmenden muss diese Runde zeitlich begrenzt werden.

3. Zwischenblitzlicht

Ein kurzes Zwischenblitzlicht kann dann sehr nützlich sein, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn nur „gelabert“ wird, wenn langes Schweigen eintritt, wenn Uneinigkeit über das Vorgehen und den weiteren Verlauf bestehen, wenn ein Gespräch sehr lange zwischen wenigen Teilnehmenden hin- und hergeht usw. Die Gruppe wird eingeladen gemeinsam zu besprechen, wie die momentane Gruppensituation erlebt wird, und zu beschließen, wie es weitergeht .

4. Übergeordnete Themen

Viele Gruppen arbeiten hauptsächlich mit aktuellen Themen, die zu den jeweiligen Treffen mitgebracht werden. Es kann darüber hinaus sinnvoll sein, für einzelne Treffen ein übergeordnetes Thema festzulegen. Vereinbarte Themen können im Vorfeld auch von einzelnen Gruppenmitgliedern vorbereitet oder es können Referent*innen eingeladen werden.

Hier ein paar Beispiele:

- Soziales Umfeld: Angehörige, Arbeit
- Professionelles System: Erfahrungen mit Ärzt*innen/Therapeut*innen oder im Umgang mit Medikamenten
- Ressourcen: Wie Sorge ich für mich? Was tut mir gut?

5. Störungen haben Vorrang

Diese Regelung kann unterschiedliche Fälle betreffen:

- Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, dann wird zuerst das besprochen, bis alle wieder einverstanden sein können mit dem Fortlauf der Gruppe.
- Schwierigkeiten zwischen Gruppenteilnehmenden (Misstrauen, Konkurrenz, Dominanz etc.) sollten angesprochen werden, sobald sie beobachtet werden.

Störungen dieser Art können schon im Blitzlicht thematisiert werden, kristallisieren sich jedoch häufig erst im Laufe der Sitzung heraus und sollen dann an entsprechenden Punkten trotzdem Raum bekommen dürfen.

6. Gestaltungsmöglichkeiten zur Auflockerung oder Strukturierung der Gruppe

Übungen wie z.B. Rollenspiele, Atemübungen, Entspannungsübungen etc. können Abwechslung in die Gruppe bringen und damit auch eine Hilfe sein, sich selbst und dem Thema näherzukommen. Ob eine Übung durchgeführt wird, soll immer von der Gruppe gemeinsam beschlossen werden. Es ist hier sehr wichtig, mit Vorsicht und Bedacht die Übungen auszuwählen und auch auf Gegenstimmen einzugehen. Ein anschließender Austausch darüber ist wichtig, um gemeinsam darüber zu reflektieren und zu entscheiden, ob eine solche Übung nochmals durchgeführt werden soll oder nicht.

Konkrete Anregungen finden Sie in den in der Literaturliste aufgeführten Büchern.

Hilfe von Außen! Wir sind für Sie da!

Falls Sie noch mehr „Handwerkszeug“ für den Umgang miteinander benötigen, sich Ihre Gruppe in einer Umbruchsituation befindet, oder Sie oder Ihre Gruppe gerne mal mit jemanden von „außen“ über die Gruppe sprechen möchte*n, melden Sie sich bitte bei der Gruppenbetreuung des Selbsthilfezentrum München.

Ressortleitung Beratung und Gruppenunterstützung:

Ulrike Zinsler
Tel: 089 53 29 56 -21
Ulrike.zinsler@shz-muenchen.de



Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München

Literaturhinweise:

- **„Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ – Ein Leitfaden.**
Herausgeber ist die DAG-Selbsthilfegruppen e.V.
- **„Gruppen im Gespräch, Gespräche in Gruppen“ – Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen,** Herausgeber ist die DAG-Selbsthilfegruppen e.V
- Download verfügbar unter www.nakos.de
- **„Anfangssituationen“** und deren Umgang damit, von Karl-Heinz Geißler
- **„Schlusssituationen“** und deren Umgang damit, von Karl-Heinz Geißler
- **„Wie die Gruppe laufen lernt: Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen“**, von Barbara Langmarck u.a.
- **„Anwärmspiele“** und **„Interaktionsspiele“**, von Klaus Vobel
- **„Der Punkt auf dem i, kreative Übungen zum Lernen mit Spaß“** von Gudrun Wallenwein
- **„Die Kunst sich selbst und eine Gruppe zu leiten – Einführung in die Themenzentrierte Interaktion (TZI)“** von Claudia Löhmer und Rüdiger Standhardt.